Esperantista Vegetarano
2017/1

Esperantista Vegetarano 2017/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: Ĉerizarbo (Prunus avium) kun verdaj drupoj. Fotis Lekanto.

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2017/2: la 30-a de septembro 2017.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Paola GIOMMONI, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj legantoj,

en Esperantujo plivastiĝis la kvanto de nebestomanĝantoj; en la aliĝiloj de preskaŭ ĉiu Esperanto-evento estas spaco por indiki ĉu oni estas vegano, vegetarano, nevegetarano. Kiam oni sidas ĉetable kun esperantistaro, ofte okazas ĝoje ne plu esti la sola homo, kiu manĝas vegetale, pluraj samtablanoj vere estas „verdaj" samideanoj laŭ niaj du verdaj vojoj: esperantismo kaj vegetarismo. Sed ege malmultaj apartenas al TEVA; kiam oni proponas membriĝon, homoj kutime respondas, ke ili ne bezonas asocion por esti esperantisto kaj vegetarano. Jes, por esti, ĝi ne necesas, tamen valorigas vian vivstilon. Nia Asocio estas tre grava por sin senti pli fortaj, solidaraj, kompaktaj kaj kiam oni agas por niaj asociaj celoj, kaj por rekoni nian identecon tutmonde.

Ĉu vi aŭdis pri la koloro por la jaro 2017 elektita de modaj firmaoj? Ĝi estas verdeco (*greenery* angle), nuanco de tre brila verdo inspirita el la naturo. La vegetalaro eksplodas en 2017 por doni al ni trankviligon en la tumulta politika kaj socia medio, kie ni vivas nuntempe. Tiu ĉi verdeco simbolas novan komencon; per ĝi ni esperas havi pli da rimedoj financaj kaj sperti la disfloradon de la membraro.

Veg-samideane

Paola Birgit GIOMMONI,

TEVA-sekretariino

NB: Se vi iros al la Universala Kongreso en Seulo, nepre iru al la Movada Foiro en la unua vespero. Vi povos renkonti TEVA-aktivulojn, pagi vian kotizon por la sekva jaro kaj kaze de sufiĉa interesiĝo aliĝi al komuna vespermanĝo.

Malperdigi manĝaĵojn

de Heidi GOES (Belgio)

Kiam oni manĝas vegetare aŭ vegane oni uzas multege malpli da akvo kaj energio ol kiam oni manĝas viandon. Tiu fakto povas por kelkaj esti ĉefkialo aŭ kromkialo por ne plu manĝi aŭ multe malpli manĝi viandon. Sed en la daŭro de la ĉeno de produktanto ĝis la tablo de la konsumanto, multe da manĝaĵoj perdiĝas. Kaj tiel perdiĝas ne nur la manĝaĵoj mem, sed ankaŭ la akvo kaj energio necesaj por produkti ilin. Grava loko de tiaj perdoj estas la butikoj kaj superbazaroj, kiuj ofertas grandan elekteblon. La oferto ankaŭ ĉiam devas esti freŝa, kaj ne ĉiuj butikoj ŝatas vendi la malpli freŝajn je reduktita prezo por tiel malaltigi la perdojn. En pluraj landoj kaj urboj individuoj kaj lokaj registraroj komencas iniciatojn por uzi tion, kion la vendejoj kaj restoracioj alikaze simple ĵetus. Eble la priskribo de tiaj iniciatoj instigos ankaŭ vin fari ion!

Mia samurbano Peter CLERCKX iniciatis kaj/aŭ kunlaboras en pluraj tiaj projektoj. Per sia biciklo (unue simpla biciklo kun ĉaro, nun pli granda kaj fortika elektra biciklo kun ĉaro antaŭe kaj malantaŭe, sponsorita parte de la urbo) li vizitas preskaŭ ĉiun tagon plurajn butikojn, kie oni flankenmetas por li la restaĵojn de la tago, aŭ tiujn manĝaĵojn kiuj dum tiu tago estis forigitaj el la butiko. Povas esti ke ekzemple en sako de 2 kilogramoj da oranĝoj unu malboniĝis, aŭ iu brasiko ne plu aspektas tute freŝa, aŭ simple ĉar la legomoj jam pasigis plurajn tagojn en pakaĵo kaj ne rajtas esti pli longe en pakaĵo, eĉ se ili ankoraŭ bonas. Tio lasta okazas bedaŭrinde ofte kiam temas pri biologiaj legomoj en ne-biologiaj superbazaroj, ĉar ili devas esti tute apartigitaj kaj do pakitaj (ŝajne oni nun inventis specon de ŝel-stampo, kiu ne plu necesigos la pakaĵon en tiaj okazoj). Por ĉi tiu artikolo mi plurfoje iris kun li al iu superbazaro ne for de mia domo, kien li iras kutime tri foje semajne. Li ne estas la sola kiu faras tion, kaj kiam ajn ni iras, la manĝaĵoj estas do nur de tiu tago ĵetitaj. Jes, foje estas putrintaj oranĝoj, sed preskaŭ ĉio alia ankoraŭ estas en tute

bona stato. Temas facile pri 7-10 grandaj plastaj ujoj en kiuj povas esti po 16 kilogramoj da oranĝoj ekzemple, aŭ vinberoj aŭ terpomoj kaj pluraj aliaj legomoj kaj fruktoj… Ĉion li forportas per la biciklo, kiu plej ofte jam estas duonplena per la taga 'rikolto' de vendejo kie oni vendas freŝajn panetojn pretigitajn, salatojn, desertojn… ili ĉiam povas esti vendataj nur la tagon mem, kaj kvanto kaj kvalito de la forĵetaĵoj estas simple okulfrapaj kaj okulmalfermigaj…

Peter Clerckx kun sia ŝarĝita biciklo (foto de Heidi Goes)

Kion li faras per la manĝajoj? Kelkfoje semajne eblas uzi la manĝaĵojn por 'supkafejo': volontuloj kuiras per ili supon kaj se eble tutan menuon (jam ekzistas en aliaj urboj, sed nur de kelkaj jaroj en Brugge, iniciatita de Ann VANDENBOSSCH). Ĉiuj kiuj volas, povas veni por manĝi, kaj lasi volontulan kontribuon por pagi tion kion oni devas aĉeti (kiel foje oleon, herbojn ktp) aŭ mem helpi kuiri. Ekzistas

jam pluraj tiaj supkafejoj en nia urbo. Ili estas sukcesaj, kaj venas ĝis 50 homoj. Kiam ne estas tia supkafejo en tiu tago, Peter vizitas diversajn domojn kie rifuĝintoj, senhejmuloj, malriĉaj virinoj, ktp venas aŭ portempe loĝas. Tamen, la organizaĵoj ne ĉiam ŝatas tion! Ili diras, ke ili ja havas buĝeton por manĝoj kaj ne ĉiam akceptas la manĝojn. En granda rifuĝejo la oficiala kuirentrepreno protestis! Do, ne ĉiam estas facile donaci manĝojn eĉ tute bonajn, pro burokratiaj aŭ komercaj kialoj. Manĝoj kiuj tiel devas resti estas uzataj parte por nutri bestojn, kaj parte por fari kompoŝton.

En Gent (Gento) unu el la projektoj de la urbo estas la 'restorestje' (restoracio-restaĵeto). Temas pri skatoletoj kiujn ĉiam pli kaj pli da restoracioj disponigas al la klientoj por kunporti la restojn de sia pagita manĝo. Ne nur tio faciligas la kunportadon, oni ne plu devas diri 'Mi volas doni al mia hundo.'… Tiaj iniciatoj normaligas la ne-ĵetadon, kaj ankaŭ tio necesas.

En Danio aktivas Selena JUUL, rusdevena virino kiu post sia alveno estis mirigita pri la elektebleco kaj la abundo, kiuj perdigis multajn manĝaĵojn. Ŝi komencis per alvoko ne plu ĵeti manĝojn, kaj fariĝis konata en la lando. Ŝia movado kontraŭ perdoj de manĝaĵoj (en la dana *Stop Spild Af Mad*) laboras nun jam de 7 jaroj kaj malpliigis la perdojn en la lando je 25%. La ne-registara organizaĵo laboris en la tuta manĝaj-ĉeno, edukis konsumantojn, kampanjis en lernejoj,… Tiel ŝi ankaŭ jam sukcesis efektivigi strukturajn ŝanĝojn en superbazaroj: ĉiuj danaj superbazaroj havas strategiplanon kontraŭ perdo de manĝaĵoj. Ekzemple: kutime superbazaroj instigas al aĉeto de grandaj kvantoj, sed nun ekzemple oni stimulas aĉeti 'solajn' bananojn (kiuj ofte postrestas) kaj tiel nun perdiĝis multe malpli da bananoj. Ankaŭ malsanulejoj, manĝservoj kaj festivaloj reduktas la manĝaĵperdojn.

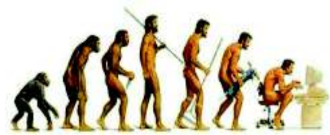
En Germanio antaŭ ses monatoj eklaboris pri la temo Leo SAKAGUCHI: li estas sciencisto pri forĵetitaj manĝaĵoj en la gastronomia kampo kaj kunfondis *MealSaver*, programo por malmultigi forĵetitajn manĝaĵojn. Li prezentas sin kaj la firmaon jene:

Mi estas Leo SAKAGUCHI, kaj nun laboras de duona jaro por samaĝa ekfirmao en Berlino kiu nomigas *MealSaver*. Per la samnoma apo eblas akcepti manĝaĵojn el diversaj restoracioj, bakejoj, vendejoj ktp., kiuj se ili ne estas vendataj, kutime estas forĵetataj. La prezo por porcio estas inter 1-3€ kaj se vi uzas la kodon „esperanto" via unua porcio estas senpaga! Kiel uzanto de la apo oni vidas, kiuj restoracioj estas proksimaj kaj povas tiel elekti vian ŝatatan porcion, kiun oni vespere kutime povas irpreni ene de 15 - 30 minutoj. Momente 300 restoracioj en Germanio partoprenas. El tiuj, 200 situas en Berlino kiuj plejparte ofertas preparitajn manĝaĵojn kiel bakaĵoj, bufedaj manĝaĵoj, kiuj tiutage estis troproduktitaj kaj kutime forĵetataj en la fino de la tago. Jam pli ol 50 mil uzantoj elŝutis la apon, kaj baldaŭ ĝi ankaŭ haveblos en pliaj urboj kaj internacie.

Kiuj estas viaj spertoj? Kion vi faras por ne ĵeti manĝaĵojn kaj instigi aliajn ne fari tion? Skribu al ni!

Vegetarana familio

de Dagmar MRAJCOVÁ (Ĉeĥio)



Informoj pri mi: Mi estas virino mezaĝa, energia; multaj aferoj interesas min kaj mi pripensas ilin. Mi ne timas ŝanĝi ion en mia vivo, se mi komprenas, ke tio estas por mi pli bona, eĉ pli bona por la ĉirkaŭaĵo. Sed plejparte mia ĉirkaŭaĵo komence ne komprenas, skuas la kapon, kaj ofte klopodas superkrii min per sia vero. Sed ni ĉiuj havas propran veron, kaj ni havas rajton je propra opinio. Dankon pro demokratio, kaj mi dankas, ke mi naskiĝis en tiu ĉi socio.

Mi estas vegetaranino jam de 20 jaroj: mi manĝas nek viandon, nek produktojn el viando, nek fiŝojn kaj gelatenon. Kaj mi eĉ kreskis en familio, kie la viando estis manĝata ĉiutage, ni eĉ bredis porkojn,

kokinojn, kuniklojn kaj anserojn. Eble ĝuste pro tio, ke mi devis jam dum la infanaĝo ĉeesti bestmanĝigadon kaj poste buĉadon, eĉ helpi dum tio, do mi tre bone rememoras, ke mi tion ne komprenis. Sed la gepatroj diradis, ke viando devas esti manĝata, kaj ke ĝi estas bongusta, kaj ke mi aprezu tion, ke mi povas havi ĝin, ĉar laŭdire, ili havis ĝin dum junaĝo nur festotage. Por mi estis feliĉo, ke jam en gimnazio mi ekkonis s-on profesoron Hampl, kiu prezentis vegetarismon kiel pli sanprotektan manieron vivi, kaj kiel ni manĝu por esti sanaj, ke nenio manku al ni, kaj li diris ankaŭ, ke la vegetaranoj ĝisvivas pli multajn jarojn. Bedaŭrinde, li mem ne kapablis forlasi viandon, sed li almenaŭ brilege informis pri tiu ĉi eblo siajn studentojn. Mi tre dankas pro tio al li. Li donis al mi grandan donacon kaj fundamenton en la vivo. De tiu tempo mi pli ekinteresiĝis pri nutrado kaj ankaŭ pri la eblo vegetaraniĝi, kion signifus tio por mi, kion mi manĝus, kaj tiel mi eksciadis pluajn informojn koherantajn kun tio.

Grava estis la informo, ke la viando fakte al ni malutilas, kaj ke ni superflue damaĝas bestojn. Sed la lasta punkto por mia decido estis informo de Josef ZEZULKA pri reenkarniĝo, pri la ekzisto de la animo, kaj ke ankaŭ bestoj havas animon. Tiutempe en mi io moviĝis por ĉiam kaj mi fine diris – sufiĉe. Tio estos iamaniere ebla, mi nur devas komenci.

En tiu tempo mi studis en altlernejo kaj mi jam spertis multe da eksperimentoj pri kuirado de legomoj. Feliĉe por mi, la gepatroj lasis min krei en la kuirejo laŭ mia volo, kaj neniel limigadis min, prefere eĉ iam ĝojis, ke ili havas ion kuirpreparitan, ke tio grandparte al ili bongustas, kaj ili stimulis tion kiel bonan ŝanĝon.

Krom tio ni kultivis la legomojn sur propra grundo, do estis sufiĉe multaj. Problemo estis nur dum labortagoj en la lernejo, kie mi loĝis en studenthejmo kaj ankaŭ dum tuta jaro mi devis ĉiutage alveturadi.

Iam mi devis esti en la lernejo de mateno ĝis vespero kaj pri manĝo estis vere problemo, ĉar por lernejmanĝejo oni kuiris nur viandomanĝojn. Mi devis aĉetadi materialojn, vespere kuiri, kaj iam dum la tago manĝi nur rapidmanĝaĵojn. Pro la ofta veturado, tiam vere okazis problemo, al mi mankis regula nutrado kaj ekvilibro. Feliĉe mi regis la situacion sen sanproblemoj kaj finstudadis. Por la plua laborvivo, mi jam havis spertojn por solvi tiun problemon: en la laborejo havi grandan intermanĝon, kaj varman manĝon nur hejme. Nenie en laborejo oni proponis regulan senviandan manĝon.

Se mi ne havus la konvinkon, ke mi ne volas konscie damaĝi bestojn, kaj per tio ankaŭ min, eble jam delonge mi rezignus vegetarismon. Mi ne parolas pri ĉio, kion mi devis aŭskulti dum la tempo de mia unua gravedeco kaj dum la eduko de la unua infano. Ĉiuj en la familio, en la laborejo, eĉ kuracistoj iel montris timzorgon, ke mi damaĝas al la infano kaj al mi mem. Tiam mi kolektis argumentojn por povi al ili ĉiam respondi funde kaj kun pruvoj. Sed ili ĉiam aŭskultis nur duone kaj daŭre „muelis" la sian. Dum tiu tempo, mi kultivis kiras-metodon en mi kontraŭ tiuj multfoje vere ridindaj opinioj. Ankaŭ ili iam komprenos, nur ankoraŭ ne venis ilia tempo. Ili persistas je sia ideo, sen vera konstato de novaj faktoj. Ili estis kaj bedaŭrinde ankoraŭ estas en stato de konservativemo en ideoj, kiujn al ili enkapigis iliaj gepatroj, lernejo kaj la tuta socio. Ili timas deflankiĝi el la homamaso, kaj ne volas fordecidi siajn apetitojn. Ili ne konsciiĝas, ke pro iliaj apetitoj suferas senkulpa animo de besto.

Hodiaŭ mi estas konstante sana, aktiva kaj mi sentas min bone.

Mi havas du sanajn infanojn, kiuj estas denaskaj vegetaranoj. Vegetarano estas ankaŭ ilia patro, bedaŭrinde hodiaŭ jam nur estinta edzo. Bonŝance, ni daŭre havas tre bonan rilaton kiel amikoj kaj gepatroj de du infanoj.

La ideon ne murdi bestojn kaj ne esti kaŭzo de buĉado mi volas portadi

pluen. Mi interesiĝas ne nur pri sano, sed ankaŭ pri la tuta senco de la homa estado. Mi forgesis diri, ke mi ne trinkas alkoholon, ĉar mi ne volas konscie damaĝi la nervan sistemon kaj damaĝi mian cerbon. Kaj mi aldonas, ke mi elkreskis en familio, kie oni kultivas vinberojn kaj vino-kelo estas sub la domo de miaj gepatroj. Alkoholo neniam bongustis al mi, kaj hodiaŭ mi scias kial. Kontraste al tio, mi ja ŝatas manĝi vinberojn kaj trinki sukon freŝe elpremitan el ili, kvankam dum infanaĝo oni timigis min, ke mi sentos min malbone kaŭze de ĝi.

Ĉio koheras kun ĉio, do mi interesiĝas ankaŭ pri filozofio, pri astrologio, numerologio. Mi interesiĝas pri ĉiu parto de la vivo, pri naturo, pri rilatoj, pri amo, pri amikeco, pri infanoj, pri influoj, pri sorto, pri energio……

Infanoj - vegetaranoj

Gravedeco

Eble mi devus komenci per la evoluo de infano ĉe patrino dum la gravedeco, sed mi komencos per tio, ke se ni planas bebon, tiam virino devus purigi sin jam antaŭ la ekgravediĝo, kaj plej bone eĉ la estonta paĉjo. Indas purigi sian korpon de nocaj substancoj, ellasi medikamentojn, alkoholon, doni al la korpo sufiĉe da fruktoj kaj legomoj; ebligi al la korpo purigon de intestoj, ekzemple per manĝado de po unu kuleron da linsemoj ĉiutage, aŭ trinki hindan hordeon; doni al la korpo foli-acidon; havi sufiĉe da movo, ĉefe en la freŝa aero; purigi sian pensadon kaj ĝojatendi infanon. Ambaŭ geedzoj devas voli infanon, alie en la estonteco estos malbone. Sed la ĉefan respondecon portas ĉiam la patrino, do ĉefe ŝi devas esti certa, ke ŝi volas infanon.

Kaj kiam estas infano jam sur la vojo:

Estonta patrino devus esti atentema pri riĉa kaj bunta manĝo sendepende de tio, ĉu ŝi estas vegetaranino aŭ ne.

Ŝi certe devus manĝi tutgrajnajn vivrimedojn, alterni leguminozojn, manĝi nuksojn, migdalojn, sezamon, kukurbajn semojn, multe da papavo kaj kokoso. Ne timu manĝi ovojn kaj fojfoje ankaŭ laktoproduktojn, ĉefe kazeon, fromaĝojn, kaj jogurton. Indas uzadi marsalon.

Ne malutilus, se ŝi prenos fojfoje kuleron da lin-semo, plej bone matene. Ĝi helpas al bona peristalto kaj ankaŭ lubrikas patrinecajn internajn lokojn.

Se vi bezonas aldoni vitaminojn B, vi aĉetu por vi *pangamin (biergiston) kaj gistopulvoron Tebi.*

Vi povas trinki *urtikan* teon, verdan teon, kaj pluajn teojn prefere alternigi. Trinki *teon preparitan el framba folio*, kiu malpezigas malmolan ventron, kaj estas kiel kareso ene. Kiam vi havas hejme frambojn, vi ŝiru foliojn, aŭ vi trovos ilin en apoteko aŭ ĉe herbaristo.

Manĝu multe da fruktoj, prefere matene kun malplena stomako, ĉar nur tiel oni bone digestas ilin. Ili aldonas la bezonatan energion kaj vitaminojn. Ili ne pezigas la ventron. Simple matene vi plenŝtopu vin per fruktoj, via telero devas superflui per ŝeletoj kaj detranĉaĵoj el fruktoj, kiam finiĝas la matenmanĝo. La fruktoj por matenmanĝo al vi sufiĉas minimume por du pluaj horoj. Fakte vi ne miksu frukton kun aliaj manĝaĵoj, por ke la sukoj el fruktoj povu kviete digestiĝi.

Se vi sentas ankoraŭ malsaton, do vi prenu ekzemple sekigitajn fruktojn. Plua manĝaĵo por intermanĝo jam povas esti io multenhava, ekzemple pano aŭ pano el integra faruno.

Regule tage manĝu *legomajn salatojn*, vintre eĉ fermentintan brasikon kaj konservitan legomon. Sed la plej bonaj estas kompreneble la freŝaj legomoj. Karoton kaj brokolon kuiritajn, plej bone super vaporo aŭ nur iom stufitajn, estas bone miksi kun iom da oleo.

La oleojn ni alternigu, plej bone olivan, sunfloran. Kaj havu ankaŭ linseman, sezaman, maizan, sojan.

Ne timu manĝi *buteron faritan el lakto*. Margarinoj estas nedigesteblaj. Se vi sentas vin iomete malsana, uzu eĥino-gutojn kaj aldonu vitaminon C – vi povas aĉeti ĝin farita el acida ĉerizo. Vi devas subteni la propran imunecon. Aŭ oni povas trinki *zingibran teon*. Zingibro helpas ankaŭ ĉe malbonfarto kaj kiel antibakteria helpanto.

Nepre vi moviĝu, kaj se tion via sanstato kaj via energio permesas, do vi trankvile sportu, nur ne troigu tion. Bona estas naĝado, marŝado, eĉ spin-gimnastiko limige kaj iom singarda plifortigado,

estu tio en gimnastejo, aŭ sur granda pilko ktp. Mi reduktus nur saltadon kaj iun nukrompan fleksiĝadon. Utila estas eĉ diversa joga gimnastiko, kiu helpas malbloki kaj prepari por akuŝo. En multaj urboj okazas gimnastiko por gravedulinoj, plejparte en hospitaloj, sed ankaŭ en porpatrinaj centroj. Vi venos ne nur en societon de virinoj, kiuj havas similan situacion kiel vi, sed vi havos eblon ĝue gimnasti sub profesia observado.

Manĝu, se vi havas malsaton kaj *limigu blankan sukeron kaj blankan bakaĵon,* ĉar ili nur ŝtelas al vi multajn bonajn mineralojn kaj donas nur etkvantajn elementojn.

Multe trinku, almenaŭ po 2 litrojn ĉiutage: teojn, mineral-akvojn, akvon, fruktajn kaj legomajn sukojn. Kafo ne helpus al vi. Se vi devas havi ĝin, kiam vi bezonas energion por ke vi konstante ne dormu, tiam vi trinku ajurvedan kafon, aŭ sukon.

Sufiĉgrade *dormu*.

Ĉe kiaj ajn vivo-problemoj vi diru al vi, ke ili estas solveblaj *en trankvilo*, kaj ke vi ne rajtas la infanon stresigi.

Lasu vin esti helpata per aliaj homoj, se vi bezonas helpon, sed se vi mem regos la situacion, tiam faru mem. Tiamaniere eduku vin mem al la disciplino, kiun vi kun infano bezonos.

Ne timu, ke via infano estos iel limigita pro tio ke vi estas vegetaranino; eĉ ĝuste male, ĝi estos pli sana kaj sane aspektos. Kaj al vi mankos same nenio.

(daŭrigo en EV 2017/2)

Arbarĝardenado[1]

de Heidi GOES (Belgio)

Kio estas permakulturo

Arbarĝardenado estas unu el la aplikoj de permakulturo. Tiu lasta termino estas uzita unuan fojon de Bill Mollison (1928-2016) kaj David Holmgren (°1955) en 1978. Ĝi povas esti difinita kiel sistemo de agrikulturaj kaj sociaj projektoprincipoj kiuj centriĝas ĉirkaŭ la simulado aŭ rekta uzado de la skemoj kaj karakterizoj observitaj en la naturaj ekologiaj sistemoj. Mollison diris: "Permakulturo estas filozofio de kunlaborado kun anstataŭ kontraŭ la naturo, de longa kaj pripensita observado anstataŭ longa kaj senpripensita laboro, de rigardado al plantoj kaj bestoj en ĉiuj iliaj funkcioj anstataŭ trakti iun terenon kiel unuproduktan sistemon. " Permakulturo havas 3 etikajn kaj 12 dezajnprincipojn:

La etikaj principoj estas:

- prizorgi la teron: zorgi ke ĉiuj vivosistemoj povu daŭrigi kaj multobligi

[1] *La teksto baziĝas sur tiu de prelego prezentita dum la 20-a Andaluzia Esperanto-Kongreso (29/10-1/11/2016) kie la temo estis „Esperanto kaj Naturo: Ĉielo kaj Tero.”*

- prizorgi la homon: zorgi ke la homoj povu akiri tion kion ili bezonas
- redoni la troon: redonu troojn en la sistemo kaj ne prenu pli ol oni bezonas (honeste disdividu antaŭ ol remeti en la sistemon)

La 12 dezajnprincipoj:

1. Observu kaj reagu: observu la terenon kaj agu laŭe. Do: rigardu al la efikoj de la vetero, kiuj bestoj estas, kie estas bruo, humideco aŭ ne…
2. Kaptu energion kaj konservu ĝin. Temas pri rikolto, pluvakvo kaj suna varmo.
3. Zorgu por rezulto/rikolto. Per permakulturo oni plisanigas la ekosistemojn danke al la produktado: la biodiverseco altiĝas kaj oni bone manĝas.
4. Akceptu kritikon kaj praktiku memreguligadon: se estas iu eraro, oni ŝanĝu tion, ankaŭ ekzemple se antaŭa generacio faris eraron.
5. Uzu kaj valorigu bone la donacojn de la naturo: uzu la abundon de la naturo por malmultigi la konsumadon kaj dependon de nerenovigeblaj resursoj.
6. Ne produktu rubon: oni uzu kaj valorigu ĉion haveblan tiel ne plu havante rubon. Uzu la restaĵojn de legomoj, fruktoj, herboj ktp por kompoŝti, tiel kreante novan nutraĵon por la plantoj, kaj provu trovi utilajn flankojn de tiel nomataj fiherboj: multaj estas manĝeblaj.
7. Dezajnu de skemo al detaloj: la skemoj el la naturo povas iĝi bazo por niaj dezajnoj. Detaloj povas sekvi poste.
8. Integrado: plantoj, homoj, bestoj havas pli ol unu funkcion. Metu plantojn en la ĝustan lokon tiel ke ĉiuj povu kunlabori kaj subteni unu la alian.

9. Elektu malgrandajn kaj malrapidajn solvojn. Ili estas pli facile regeblaj kaj pli bone uzas lokajn resursojn kaj produktas daŭripovajn rezultojn. Temas ankaŭ pri la skalo: multaj malgrandaj retoj de semo-interŝanĝoj pli bone funkcias ol unu granda semo-banko.
10. Uzu kaj valorigu diversecon. Tio reduktas la vundeblecon. Necesas meti ofte novajn plantojn, diversajn speciojn…
11. Uzu randojn kaj valorigu ilin. Ekzemple ĉe rando de rivero kreskas aliaj plantoj ol aliloke. Ofte la limoj estas la plej valoraj, diversspecaj kaj produktivaj elementoj en la sistemo.
12. Kreive uzu kaj respondu al ŝanĝo. Ne kontraŭu ŝanĝon sed observu kaj intervenu je la ĝusta tempo.

Martaj (manĝeblaj) violoj (foto de Alain Arickx)

Kio estas arbarĝardenado?

Robert HART (1913-2000) estis pioniro pri arbarĝardenado en moderaj klimatoj en la 80-aj jaroj. Arbarĝardenado povas esti difinita kiel facile eltenebla ĝardena plan-baza sistemo de manĝo-produktado kaj agrikulturado bazita sur arbaraj ekosistemoj. Tiaj arbaroj havas fruktajn kaj nuksajn arbojn, arbustojn, staŭdojn, grimpplantojn, herbojn kiuj havas produktadon rekte uzeblan por homoj. Por profiti la uzadon de akompanaj plantoj, tiuj povas esti intermiksitaj por kultivi serion de tavoloj, tiel ke la tuto similas al arbaro. Arbarĝardenoj kaj arbarrand-ĝardenoj plukonstruas laŭ la koncepto de gildoj ĉirkaŭ frukto-arboj.

Kio estas gildoj ĉirkaŭ fruktoarboj?

Gildoj (laŭ la nomo por unuiĝoj de samprofesiuloj en la mezepoko) estas unu el la teknikoj kunmeti plantojn. La centra elemento estas frukt- aŭ nuksoarbo (kiu perdas la foliojn). La falo de la folioj vintre zorgas ke la printempa suno povas atingi la fruajn plantojn. Ĉirkaŭe oni plantu diversajn plantojn en tavoloj, ĉiu kun sia funkcio. La kvar plej gravaj funkcioj estas:

- Ligi nitrogenon: la radikoj de specifaj plantoj havas simbiozan rilaton kun certaj grundo-bakterioj; enŝanĝe la bakterioj ligas nitrogenon el la aero kiu uzeblas por la plantoj.
- Konsistigi mulĉo-tavolon, tio estas tavolo kiu kovras la grundon aŭ konsistigas la supran parton de la grundo. (kontraŭ t.n. fiherboj, kaj por malsekeco, kresko de fekundeco). Anstataŭ pajlo aŭ ligneroj oni uzu surlokajn plantojn. Tion oni kreu el surlokaj plantoj kiujn oni tranĉas kaj kiuj refoje kreskas, ekz. la folioj de simfito kaj terpiro.
- Allogi insektojn: 90% el la insektoj estas utilaj (ĉu por polenado, ĉu por formanĝi aliajn insektojn). Precipe asteracoj, apiacoj kaj brasikacoj plenumas tiun funkcion.

- Kapti nutraĵojn: plantoj kun longaj fortaj pivotradikoj povas kolekti tiajn elementojn kiel kalcio, fero kaj magnezio profunde en la grundo. Ekzemple taraksako, urtiko (por salato!), kalendulo (por teo)

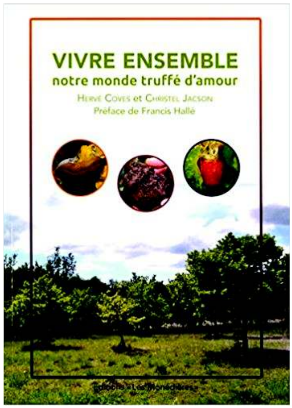
Same kiel en arbaro, oni vidas en arbarĝardeno diversajn tavolojn, de arboj ĝis herboj, grimpantaj plantoj kaj grundokovrantaj plantoj, kiuj kunlaboras. Sed oni provas meti tie kiel eble plej multe el la utilaj plantoj. Se oni ne disponas je randa tereno, oni povas komenci per arbarrandĝardeno aŭ simple unu-du fruktarboj kun ĉirkaŭe diversaj tavoloj da alispecaj plantoj, kiuj zorgos por pli da produktado.

Eĉ se vi havas nur malgrandan ĝardenon, vi povas uzi tiujn teknikojn de kunmetado de utilaj plantoj por akiri pli grandan rikolton, altiri pli da insektoj, kaj krei iom pli da naturo!

Fontoj:

Christopher Shein & Julie Thompson 2014 (Permacultuur in je moestuin)
Jacke 2005 (Edible Forest Gardens)

Noto de nia sekretario:



Mi ŝatas trufojn, loĝas sufiĉe proksime al areoj kie kreskas trufoj. Najbaroj miaj iras serĉi ilin kun la helpo de hundo aŭ porko, ili ĉiam vidas limakojn antaŭ ol trovi la trufojn, sen kompreni la utilecon de tiuj bestetoj, ili ofte mortigas tiujn 'bestaĉojn'. Mi deziras informi pri la libro de Hervé COVES, *Vivre ensemble, notre monde truffé d'amour*, Editions les monédières, 2016 [france]; temas pri permakulturo. Per ĝi oni malkovras ke sen limakoj la trufoj ne ekzistus.

Paola Birgit GIOMMONI

Luiza CAROL (Israelo)

LA FLORHOMO

Netrukita foto pri stranga sunfloro. Fotado fare de Jozefo NEMETH

Mi ekvidis ĝin de malproksime. Tiun serenan someran dimanĉon, mi estis grimpinta en la montaro ekde frumatene kaj ĵus haltis por ripozi. Mi estis freŝa abituriento kaj alvenis al tiu fora lando, por pasigi kun mia familio agrablajn feriojn en la pura aero de la montaro. Tiun tagon mi decidis grimpi tute sola en la silento de la arbara pado, por mediti trankvile, ĉu mi aliĝu al la fakultato de biologio aŭ al tiu de astrofiziko. Mi rigardis suben al la ŝoseo kiu serpentumis el la larĝa valo, kaj ĝuste tiam mi ekvidis… ĝin! Ĝi similis sorantan sunfloron kaj ĝi estis nekredeble bela, en la tagmeza sunlumo. Mi supozis, ke ĝi estas kajto aŭ eble soranta fotilo. Ĝi estis supreniranta malrapide el

la valo kaj moviĝanta tra la aero samkiel granda orkolora meduzo moviĝus en akvo. Ĝi proksimiĝis kaj turniĝis super mia kapo kelkan tempon. Mi jam povis vidi, ke ĝi estis nek kajto nek fotilo. Sed kio ĝi estis?

Kiam ĝi proksimiĝis je distanco de nur kelkaj paŝoj, de sub la flor-aspekta aĵo videblis tigo kun verdaj folioj kiel brakoj. Ĝi malfaldis delikatajn radikojn, per kiuj ĝi alkroĉiĝis al apuda stumpo. Mia konsterno aliformiĝis en supozon, ke mi ekdormis kaj estas sonĝanta. Trifoje mi provis fermi la okulojn kaj denove malfermi ilin, por kontroli ĉu la vizio malaperus. Ĝi ne malaperis. Tio kion mi havis nun antaŭ miaj okuloj povus ŝajni tute normala sunfloro. Tamen ĝi radiis ion strangan kaj samtempe allogan, ion kion mi ne kapablas nun priskribi.

- „Saluton!” - ĝi diris malrapide, per kantanta virina voĉo.

- „Saluton!” - mi respondis ridante. „Ĉu vi estas parolanta roboto?”

- „Ne. Mi estas florhomo de alia planedo.”

Mi jam ne kuraĝis moviĝi, timante ke mi vekiĝus kaj tiam la bela sonĝo forvaporiĝus. En mian memoron revenis malnovaj fabeloj, kaj mi ekpensis ke eble mi renkontas sorĉitan belulinon, kiun mi heroece malsorĉos... Mi demandis:

„- Ĉu vi fakte estas homo?”

„- Jes kaj ne” - ĝi respondis. „Se vi nomas ‘homo’ estaĵon penskapablan kaj emocikapablan, laŭ tia difino mi ja estas homo. Sed mi havas korpon de planto, tial mi diris ke mi estas ‘florhomo’.”

Mi tute konfuziĝis. Sed ĝi aldonis, ke ankaŭ por ĝi estis granda ŝoko renkonti sur nia planedo parolantajn bestojn. Tamen ĝi jam alkutimiĝis pri tio.

Mi demandis, ĉu mi estas dormanta dum ni parolas.

„ - Jes kaj ne” - ĝi diris. „Vi troviĝas mezvoje inter dormo kaj maldormo.”

Laŭ ĝiaj klarigoj mi komprenis, ke ĝi kapablas vidi la bioenergiojn kiujn la estaĵoj radias. Tio signifas ke rigardante min, ĝi vidis la tremantajn nuancojn de la energioj agantaj en miaj menso kaj animo. Mi maltrankvile kaj iom timeme demandis min, ĉu ĝi kapablas influi min pere de hipnozo.

„- Ne maltrankviliĝu, mi ne estas danĝera.”- ĝi diris, kvazaŭ aŭdante miajn pensojn.

Mi demandis:

„ - Ĉu vi aŭdas miajn pensojn?”

„ - Jes kaj ne…”

Mi jam malpaciencis: „Ĉu vi ne povas respondi alimaniere ol ‘jes kaj ne’?”

Ĝi ridis por la unua fojo ekde kiam ĝi alvenis. Ĝia rido estis homeca, iom infaneca, bonhumora, trankvila, en kontrasto kun la stranga malrapideco per kiu ĝi prononcadis vortojn. Ĝi diris ke, se oni klopodas esprimi la veron, estas ofte malfacile respondi unuvorte. Kaj mi tutkore konsentas pri tio nun, kiam mi mem strebas priskribi tiun nekutiman eventon en mia vivo, apenaŭ trovante taŭgajn vortojn.

Ĝi aldonis: „- Jes, mi kapablas aŭdi viajn pensojn, sed nur kiam vi esprimas ilin pere de via voĉo. Alikaze mi ne aŭdas ilin. Tial mi respondis kaj ‘jes’ kaj ‘ne’ al via demando. Tamen laŭ la radiado de via bioenergio, mi vidas la kolorojn de viaj emocioj kaj konscias, kiam io maltrankviligas aŭ ĝenas vin.”

Laŭ ĝiaj klarigoj evidentiĝis, ke la vorto „mensogo” estas tre stranga por ĝi, ĉar ĝi ne kapablis kompreni, kial entute la „besthomoj” uzas la penskapablon por kaŝi siajn verajn sentojn kaj pensojn. Ŝajnas ke dum jarmiloj, la tuta historio de la florhomoj baziĝis sur senĉesaj klopodoj evoluigi siajn esprimkapablojn, por kundividi siajn verajn sentojn kaj pensojn. Evidentiĝis, ke ju pli malfacila estas tiu tasko, des pli ilia spirita vivo fariĝas pli prilaborita. Sed ajna klopodo kundividi falsajn sentojn kaj pensojn ŝajnis al ili absurda.

La florhomo nomis sin Mirabela, ĉar tiun nomon ĝi ricevis sur la tero. Maljuna sinjorino, ĉe kiu ĝi loĝis dum ĉirkaŭ du jaroj, nomis ĝin tiel, kaj al ĝi plaĉis tiu nomo. Ni babilis longtempe. Ĝi rakontis interesajn aferojn pri si mem kaj sia fora planedo. Ĝi diris, ke tie ekzistas multaj aliaj plantoj kaj tre multaj bestoj, sed nur la sunfloroj estas penskapablaj. Oni povas kalkuli kelkdekon da specioj de sunfloroj, kaj ĉiu specio havas sian lingvon kaj siajn tradiciojn. Komunan lingvon ili ne havas kaj ne bezonas. Ili kapablas iel alproprigi diversajn lingvojn, pere de bioenergio. Kiam Mirabela estis ĉirkaŭirinta min antaŭ ol alteriĝi, ĝi iel trovis en mia cerbo la tutan vortprovizon de la lingvo en kiu mi estis pensanta. Tiam ĝia menso kopiis kaj iel komprenis ĝin. Pliajn detalojn pri tio mi ne scias.

Mirabela estis la lasta el aro da similaj estaĵoj, kiuj estis alvenintaj al nia planedo antaŭ pli ol du jaroj. Ili perdis la kontakton kun sia planedo, kaŭze de la elektra radiado ĉirkaŭanta la teron. Evidentiĝis, ke la florhomoj estas tre ĝenataj de elektronikaj aparatoj, kiuj ne nur malhelpas al ilia kapablo komuniki inter si, sed ankaŭ ege malsanigas ilin kaj endanĝerigas ilian vivon. Ajna aparato ĉu mekanika ĉu elektronika timigas kaj konfuzas ilin, kaj ili malkapablas protekti sin kontraŭ la rapideco de aŭtoj, busoj, trajnoj ktp. Entute surteriĝis 22 florhomoj, sed post 2 semajnoj nur Mirabela restis vivanta. La plejparton el ili mortigis rapidaj veturiloj, kemiaĵoj, televid-antenoj, telefon-antenoj, alt-frekvencaj polusoj ktp. Tri el ili sukcesis kontakti simpatian vilaĝanon, sed la konsekvencoj estis katastrofaj. Tiu homo ekteruriĝis, supozis ke temas pri danĝeraj alilandaj aparatoj por spionado kaj tuj anoncis la policon. Rapide oni kaptis ilin pere de malsimplaj elektronikaj aparatoj, oni radiografiis ilin kaj oni konkludis… ke ili estas simplaj sunfloroj. Kompreneble, post kiam la teruraj aparatoj mortigis ilin, ili fariĝis simplaj velkintaj floroj. Verŝajne, la vilaĝanon oni konsideris frenezulo…

Post kiam ĝi perdis ĉiujn siajn kunulojn, Mirabela ploris longtempe kaj decidis eviti ajnan kontakton kun la homoj de la tero, kiujn ĝi jam timegis. Dum semajnoj ĝi iradis malgaje kaj solece en la montaro,

kiel eble pli malproksime de homaj domoj kaj elektraj antenoj. Foje, dum forta pluvo kun hajlo, ĝi ŝirmis sin en izolita malplena fojno-ŝirmejo. Tie ĝi sidiĝis sola, pensante malgaje pri la strangaj homoj de la tero, kiuj ŝajnis al ĝi malicaj kaj absurdaj estaĵoj… Subite ĝi sentis sin tuŝata de ĝuste tia estaĵo, kiu elprenis ĝin en siaj manoj. Mirabela frostiĝis kaj fermis la okulojn, atendante la morton. Sed la estaĵo tenis ĝin delikate kaj alparolis ĝin tenere...

Tiel komenciĝis la ĉirkaŭ-dujara rilato inter Mirabela kaj s-ino Orlanda, la bonkora maljunulino kiu donis nomon al ĝi kaj gastigis ĝin unue en sia ĝardeno kaj poste ankaŭ en sia domo.

S-ino Orlanda estis ege maljuna emerita instruistino de bazlernejo. Ŝi ekamis la mirindan floron ekde la unua momento kiam ŝi vidis ĝin. Ŝi baldaŭ konsideris la instruadon al Mirabela kiel la pinton de sia kariero kaj eĉ la plej gravan sencon de sia tuta vivo! Ŝi uzis ĝisfunde sian dumvivan sperton por kuraĝigi kaj helpi la plej eksterordinaran lernanton, kiun ajna terana instruisto havis iam ajn…

Mirabela estis diligenta kaj scivolema. La florhomoj ne uzas skribadon kaj legadon sur sia planedo, sed ilia memoro multe transpasas la normalan memoron de la teranaj homoj. Mirabela kapablis aŭskulti sian instruistinon dum multaj horoj kaj parkerigi ĉion kion ŝi diris. Ĝi kapablis akumuli fulmrapide grandan kvanton da informoj, kvazaŭ ĝia menso estus komputilo. Sed ĝi ankaŭ komprenis kaj interpretis tre bone la informojn. S-ino Orlanda instruis ĝin legi flue dum nur unu horo. Poste, Mirabela legis unu post la alia ĉiujn librojn, kiuj troviĝis en la librobretaro de ĝia gastiganto. Ĝi elprenis po unu libron per siaj fortaj radikoj, metis ĝin sur la tablon kaj trafoliumis ĝin pere de la folioj. Ĝiaj okuloj rapide fotokopiis la paĝojn, kaj ĝia memoro konservis ĉion, kio ŝajnis al ĝi interesa kaj eventuale utila.

La maljunulino ofte plendis pri diversaj doloroj dum ilia kunloĝado. Mirabela vidis kun bedaŭro la kolorojn de tiuj doloroj, komprenis la bioenergiajn malekvilibrojn kaŭzintajn ilin, kaj iom post iom lernis liberigi sian gastiganton de suferoj. Kiel ĝi faris tiun terapion, ĝi ne

kapablis klarigi, sed s-ino Orlanda sentis sin pli kaj pli bone en la kompanio de la florhomo. Ĉiuvespere, la duopo kantis kune ĉu teranajn ĉu aliplanedanajn kantojn, kaj iliaj voĉoj intermiksiĝis gaje.

Ili interkonsentis ke, almenaŭ portempe, la ĉeesto de Mirabela sur la tero estu sekreto, por ke la troa scivolo de aliuloj ne ĝenu ĝin. La du filinoj de s-ino Orlanda kutimis viziti ŝin ĉiutage, por alporti manĝaĵojn kaj helpi ŝin pri domlaboroj. Ili ĝojis pri la subita gajeco de sia patrino. Al ili ŝajnis, ke s-ino Orlanda lastatempe parolas kaj kantas sola…

Mirabela pasigis multan tempon en la trankvila ĝardeno de s-ino Orlanda, trinkante lumon kaj babilante kun ŝi pri la similecoj kaj malsimilecoj inter la du planedoj. Al miaj demandoj, Mirabela respondis, ke la florhomoj nutras sin kutime nur per aero, akvo kaj lumo. La radikojn ili uzas precipe por alkroĉiĝi al diversaj aĵoj kiam ili ripozas. Sed ili povas ankaŭ ankriĝi en la grundo kiam la vento blovas. La grundajn sukojn ili bezonas trinki nur kiam ili estas semoj kuŝantaj en la grundo. Tiam ili estas beboj, kiuj ankoraŭ ne bezonas lumon, tamen akvon kaj iom da varmeta aero ili ja bezonas. Kiam ili fariĝas etaj infanoj, ili jam estas ŝosoj, kiuj eklernas trinki pli kaj pli da lumo, ĝis ili kreskas kaj kapablas sendependiĝi de la grundo. Mirabela jam atingis la aĝon kiam la florhomoj havas semojn en sia planedo, sed sur la tero ĝia korpo ne donis semojn, bedaŭrinde.

Iom post iom, Mirabela kreis por si novan veston el bioenergiaj radioj, pli bone adaptitan al la kondiĉoj de la tero. Helpe de s-ino Orlanda, ĝi iom post iom alkutimiĝis eniri ŝian domon kaj toleri la elektran lumon, la telefonon, la komputilon, la polvosuĉilon… Tamen tiu vesto tute ne protektis ĝin kontraŭ poluataj aero kaj akvo, ne helpis ĝin reagi ĝustatempe al la rapideco de la veturiloj… Ĉirkaŭ la izolita dometo de la junulino, kiu troviĝis rande de eta montara vilaĝo, la aero estis ege pura, la matena roso kaj la pluvogutoj ne entenis venenojn. Sed Mirabela devis ankoraŭ multe labori por realigi sian idealan veston, kiu permesu al ĝi moviĝi libere ie ajn sur la tero.

La tempo pasis, kaj s-ino Orlanda sentis sin pli kaj pli laca. Ŝi ekkomprenis, ke ŝia vivo proksimiĝas al la fino. Mirabela konsciis pri tio. Pli kaj pli ofte ili preĝis kune, en silento, fermante la okulojn. Ĉiu el ili preĝis laŭ sia propra kutimo, en sia propra lingvo. Estis mirinde kiom similaj estis iliaj kredoj kaj iliaj preĝoj, ĉar por ili ambaŭ la esenco de la vivo estis amo kaj sincereco.

Ili kune parolis pri la estonteco. S-ino Orlanda opiniis, ke nenio okazas hazarde en la mondo. Tial ŝi tutkore esperis, ke Mirabela sukcesos adaptiĝi tutece al la kondiĉoj de la tero, kaj ĝia korpo fin-fine donos semojn el kiuj novaj florhomoj aperos. Ili ambaŭ revis pri la pliboniĝo de la tuta homa socio danke al la influo de la nemensogemaj kaj amemaj florhomoj, ili revis pri la disvastiĝo de nova terapio kontraŭ doloroj, ili revis pri la starigo de interplanedaj rilatoj riĉigontaj kaj la materiajn kaj la spiritajn vivojn de ambaŭ planedoj…

Unu nokton, s-ino Orlanda transpasis en la transmondon serena kaj ridetanta, sen ajna sufero. Mirabela kisis ŝin ame kaj foriris.

Nun ĝi troviĝis apud mi, petante helpon por adaptiĝi kiel eble pli bone al la kondiĉoj de nia planedo.

Mi hezitis.

Mi ektimis.

Kio okazus se evidentiĝus, ke tiu bela estaĵo estas fakte ruza kaj danĝera? Eble ĝi volas uzi mian helpon, por venigi danĝerajn estaĵojn sur la teron…

„- Se vi ne fidas min, mi foriras. Adiaŭ”- ĝi diris per malgaja voĉo kaj komencis malsupreniri al la valo.

Ĝia malgajeco eniris mian koron dolorige.

„- Atendu!” – mi kriis kaj subite leviĝis. „Atendu ke mi pripensu la aferon…”

Ĝi haltis sur la serpentumanta ŝoseo. Ĝi ŝanceliĝis.

„- Ĉu vi tutkore deziras helpi min?” – ĝi demandis.

„- Mi ankoraŭ ne scias… Jes kaj…. NEEEEEEEEEEEEE!”

Peza kamiono subite surveturis ĝin sur la ŝoseo kaj ellasis densan fumon malantaŭe.

Mi gapis senvorte malsupren. Ĉu mi ĵus vekiĝis el sonĝo?

Melongeno, „Solanum melongena”

de Filomena CANZANO (Italio)

Etimologio kaj kuriozaĵoj

Melongeno devenas de la varma zono de la suda Azio, pli precize de Hindio kaj Ĉinio, kie verŝajne ĝi estis kultivata jam dum la prahistoria epoko. Importis ĝin araboj en Nordan Afrikon en la 13-a jarcento kaj poste oni importis ĝin en la Mezan Orienton kaj Eŭropon en la 14-a jarcento. Kelkaj diras ke importis ĝin en Italion la karmelaj patroj, en la 14-a.

Ĝi havas neniun grekan aŭ latinan nomon, sed nomon kiu devenas de la araba „badingian”.

En Italio tiu termino estis uzata kun aldono de „mela”, t.e. „pomo”, (dum la Mezepoko, la prefikso „melo” aŭ „mela” indikis vegetalojn kiuj venis de malproksime kiel „melograno, melacotogna, melangolo” t.e. granatarbo, cidonia pomo, bigarado), do „mela-badingian”, poste „melangiana” kaj pli poste „melanzana”; tiu nomo popole celas pomon ne sanan, ĉar tiu ĉi fruktolegomo ne estas manĝebla kruda. (Melongeno ne kuirita havas malagrablan guston kaj estas iomete toksa, ĉar ĝi enhavas solaninon).

Kurioze, en kelkaj italaj zonoj la nomo „badingian” estis antaŭita de la prefikso „petro”, kaj, pro tio, ĝis la unuaj jaroj de la 19-a jarcento, en kelkaj tekstoj, melongeno estis nomata „petronciano”.

„Eggplant” estis la nomo uzata en la 18-a jarcento en la britaj insuloj, ĉar la kultivataj varioj havis la dimension, la formon kaj iafoje ankaŭ la koloron de anserinaj ovoj. Nun en Britio ĝi havas la araban originan nomon „aubergine” kaj „aubergine” estas ankaŭ la franca nomo, dum en Hispanio estas „berenjena”.

Melongeno ne havis tujan sukceson en nia kuirado. Oni diris ankaŭ ke ĝi kaŭzas psikajn perturbojn kaj intestajn misfartojn kaj kelkaj ankaŭ pensis ke ĝi disvastigas peston. Oni timis la nigriĝon de ĝia blanka pulpo post la tranĉo. Nun oni scias ke la nigriĝo, kiel ankaŭ por pomoj, piroj kaj bananoj, estas pro enzimo aktivigata post tranĉo aŭ kontuzo, kaj ne estas danĝera.

Mencion de la uzo de melongeno ni havis nur en 1550, en teksto pri legomĝardenoj kaj aliaj ĝardenoj de la itala naturisto Soderini.

Iam ĝi estis konservata peklita per aromherboj kaj akraj spicoj. Dum la dua mondmilito, la folioj estis sekigataj per suno kaj uzataj de kampuloj anstataŭ tabako.

Nuntempe melongeno estas uzata por multegaj kaj variaj bongustaj apetitvekaj pladoj, kaj receptoj estas multegaj, facilaj kaj kelkaj malsimplaj.

Ecoj

La planto de la melongeno havas rektan, rigidan, disbranĉan trunkon, iomete dornan, altan de 30 cm ĝis 1 metron.

La folioj, lobaj, estas brile verdaj pro klorofilo, elemento kiu pliiĝas iom post iom dum ili kreskas, kaj kiu igas ilin malhelaj. La floroj estas malgrandaj, violkoloraj aŭ blankaj; la fruktoj, pulporiĉaj, nigraj aŭ blankaj aŭ rozkoloraj, estas grandaj, ovalaj aŭ oblongaj aŭ rondformaj, manĝeblaj post la kuirado. La ŝelo estas glata, brila aŭ ĝi havas ripojn.

La ĉeesto de pli aŭ malpli da dornoj sur la pedunklo kaj sur la kaliko kaj la ĉeesto de semoj en la pulpo varias laŭ la specio de la melongeno.

Kultivado

Melongeno ne estas facile kultivebla. Ĝi bezonas terenon riĉan je sterko kaj bone drenitan. Regula akvumado igas produktadon bona kaj kvalite kaj kvante, alikaze la planto de melongeno produktas fruktojn kiuj ne havas la ĝustan grandecon sed fibran pulpon, kaj krome ili estas maldolĉaj kaj pikaj. La temperaturo estu inter 15-16°C nokte, kaj 22-26°C tage; frosto estas danĝera! Ĝi bezonas plantiĝi profunde (la radikoj estas longaj), kaj je distanco de 40-50 cm unu de la alia.

Bonan kreskon obstaklas insektoj kaj fungoj. Inter la insektoj, la plej danĝeraj estas la blanka muŝo (*Trialeurodes vaporariorum*), la lepidopteroj (*Heliothis armigera* kaj *Spodoptera littoralis*) kaj la afidoj (*Macrosiphum euphorbiae*). Inter la malsanoj pro fungoj, la plej gravaj estas ekz. la griza ŝimo, la gangreno, la malsano pro *Fusarium oxysporum*, *Verticillium albo-atrum* kaj *Verticillium dahliae*).

Oni produktas melongenon en la tuta mondo, pli-malpli. La ĉefa produktanto estas Ĉinio, poste Hindio, Turkio kaj Irano. En Eŭropo, la ĉefaj produktantoj estas Hispanio, Nederlando, Italio kaj Grekio. Melongeno estas, inter la freŝaj legomoj, tiu, kiu havas la plej grandan variecon produktatan kaj komercigatan en la internacia legommerkato, do multnombraj estas la entreprenoj kiuj laboras per kaj por kaj ĉirkaŭ ĝi.

Multegaj estas la varioj, pro formo kaj koloro.
Jen kelkaj:

- Ovala blanka *Clara* [*vd dekstre*]
- Ovala striita viola *Leire*
- Ronda malgranda ĝenova *Minny*
- Longa maldika *Perlina*
- Longa nigra *Nilo*
- Ronda lilakolora *Beatrice*

- Ronda ovala nigra *Fantastic*

- Ronda violkolora *Sabelle*

Inter multaj varioj, pro la enhavo de karoteno, la ruĝa melongeno aspektas kiel kaj estas konfuzata kun tomato, sed ĝi havas la saman spongecan pulpon de aliaj melongenoj, sed ĝi estas iomete pika kaj maldolĉeta, kultivata ĉefe en Afriko kaj Azio. Ĝi estas kuirata kiel la aliaj varioj, sed malsame al aliaj, ĝiaj folioj ankaŭ povas esti uzataj kaj kuirataj kiel spinacoj.

Kemia konsisto

Melongeno enhavas 92% da akvo, krome sukerojn, nutrajn fibrojn, proteinojn, grasojn, beta-karotenon; mineralojn kiel kalio, fosforo, fero, kalcio; vitaminojn A, B, C, E.

Utilo

Pro la granda kvanto da akvo, melongeno estas puriga por la organismo kaj do estas konsilata kontraŭ podagro, arteriosklerozo, inflamo de urinvojoj. Ĝi estas ankaŭ minerala kaj refortiga pro la enhavo de mineraloj. Studaĵoj de la Biologia Instituto de la Universitato de San-Paŭlo en Brazilo konfirmas ke la maldolĉaj substancoj, ĉeestantaj ankaŭ en la folioj de artiŝokoj, helpas malpliigi la malbonan kolesterolon LDL en la sango.

Melongeno ne enhavas glutenon, sed nutrajn fibrojn, kiel multaj legomoj, kiuj faciligas digeston kaj stimulas produktadon de stomakaj sukoj faciligantaj sorbadon de la nutraj substancoj en la intesto. Tiuj ĉi fibroj kontribuas al plialtigo de satsento, kaj tio, kune kun la ĉeesto de malmultegaj grasoj kaj kalorioj, estas taŭga por homoj kiuj deziras maldikiĝi.

Ĝi enhavas bonan kvanton da fero, kalcio kaj kupro, esencaj por la bonfarto de la ostoj kaj la unuaj du por la kreado de la ruĝaj globuloj.

Diversaĵoj

Melongeno povas resti en fridujo dum unu semajno, laŭeble kun sia petiolo. Se duonbrogita en akvo, ĝi povas esti konservata en frostujo tranĉe. Estas bone, antaŭ ol kuiri, kovri ĝin per dikgrajna salo dum kelka tempo por forigi akvon kaj maldolĉaĵon. Ne troigu kondimentojn, ĉefe oleon, ĉar ĝi sorbas ilin.

Melongeno estas legomo plurfaceta kaj do estas kuirata en multaj manieroj, tranĉe aŭ pecete: fritata post panerumado, per vaporo, rostokrade, en premmarmito; uzata por saŭco, konservata en oleo aŭ en vinagro. Ankaŭ ĝia ŝelo estas manĝebla. Necesas kuiri ĝin pro la enhavo de solanino, kiu malpliiĝas per alta temperaturo.

„Melanzane alla parmigiana"

Melongenoj „alla parmigiana". La nomo „parmigiana" ne signifas melongenojn laŭ parma maniero, sed ĝi devenas de „Parmiciana", ensemblo de strioj el ligno, surmetitaj, kiuj formas latŝutron kaj similas la aranĝon de la melongentranĉaĵoj kiel „parmigiana" kies hejmlando estas Sicilio, regiono de Italio.

Ingrediencoj: 1,5 kg da melongenoj, malgranda cepo, kelkaj folioj de bazilio nedeviga, 150 g da raspita seka fromaĝo, 500 g da ne tro malmola fromaĝo, 1 dl da olivoleo, 100 g da dikgrajna salo, salo laŭ volo, 1 ajlero, 1 kg da freŝaj tomatoj aŭ 1,5 da tomatkribraĵo kaj 2 kuleroj da koncentraĵo de tomatoj, oleo por friti.

En ujon verŝu iomete da olivoleo, aldonu la haketitajn ajleron kaj cepon kaj fritetu ilin dum kelkaj minutoj, ĝis ili iĝas orkoloraj. Aldonu la senŝeligitajn tomatojn en pecoj aŭ la tomatkribraĵon kaj la kulerojn da tomatkoncentraĵo, salu kaj pipru laŭ via volo, kaj boligu ĝis la koncentriĝo de la saŭco. Kiam la saŭco estas preta, aldonu kelkajn foliojn de bazilio.

Lavu la melongenojn, senpintigu kaj tranĉu ilin je 1-centimetra diko laŭ ilia longeco kaj surŝutu ilin per la dikgrajna salo. Post almenaŭ unu horo, gargaru kaj sekigu la tranĉitajn melongenojn.

En larĝa pato fritu ilin per abunda olivoleo aŭ semoleo, ambaŭflanke, certe ne ĉiujn kune!

Kribru ilin sur sorbopapero kaj surmetu alian sorbopaperon kaj premetu por ke la oleo foriru.

Ŝmiru fajrorezistan poton, surŝutu la fundon per iomete da saŭco, aldonu tavolon da melongentranĉaĵoj, tavolon da raspita seka fromaĝo, tavolon da pecetoj aŭ tranĉaĵoj da fromaĝo, kaj ankoraŭ saŭcon, tavolon da melongentranĉaĵoj, ripetu ĝis la elĉerpo de la ingrediencoj. Kovru fine per la restinta saŭco kaj raspita fromaĝo.

Baku dum ĉirkaŭ 40 minutoj je 180°C. Lasu la poton en la forno ĝis ĝi iĝas malvarmeta... kaj „bonan apetiton!"

Eblas konservi la „parmigiana"-n en fridujo dum 1-2 tagoj, kovritan. Eblas ankaŭ frostigi ĝin, pli bone jam en porcioj.

Kuriozaĵo: Ŝajnas ke la „parmigiana" devenas de la araba kaj greka regado, efektive tiu ĉi sicilia plado memorigas la grekan „Moussaka" kaj la araban „Tiani".

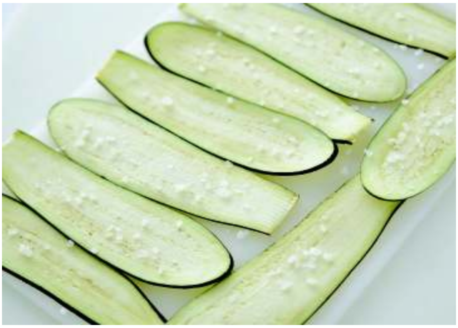
Bizaraĵo: en kelkaj vilaĝoj de Sicilio, al la „parmigiana" oni aldonas ankaŭ ĉokoladon.

„Melanzane alla parmigiana" kradrostitaj

La plado estas pli malpeza ol la alia, sed tamen same bongusta. Preparu kiel la antaŭan recepton, sed metu kradrostitajn anstataŭ frititaj melongentranĉaĵoj. Oni povas manĝi ĝin varma aŭ ĉe temperaturo de la medio. Bv atendi 10 minutojn por kompaktigi kaj pli facile tranĉi ĝin.

Melongenrulaĵoj farĉitaj

Ingrediencoj: 2 melongenoj, 400 g da tomatoj, 150 g da raspita pano, 120 g da fromaĝo nek mola nek tro malmola, 80 g da sekigitaj tomatoj, 3 ovoj, 1 citrono, 1 ajlero, 1 kulero da sukero, iom da olivoleo, folioj de mento kaj salo laŭ via volo.



Lavu kaj tranĉu la melongenojn laŭ la longeco, je ĉirkaŭ ½ cm dike kaj surŝutu ilin per dikgrajna salo. Post unu horo, gargaru kaj sekigu per taŭga papero la tranĉitajn melongenojn, peniku ilin per oleo kaj baku ilin sur rostokrado en forno aŭ sur tradicia krado.

En kontraŭadhera ujo, rostu la raspitan panon ĝis ĝi iĝas orkolora, aldonu 3 kulerojn da oleo, 100 g da fromaĝo, la sekigitajn tomatojn dispecigitajn, la raspitan ŝelon de duoncitrono, la ovojn, la foliojn de mento. Miksu kaj kirlu la ingrediencojn por havi homogenaĵon, per kiu pretigu ovalajn bulojn grandajn kiel juglando, kiujn vi metu sur la melongentranĉaĵojn.

Fritetu la ajleron per 4 kuleroj da oleo, ĝis ĝi iĝas orkolora, aldonu la tomatojn kirlitajn, la sukeron (ne deviga) kaj la salon.

Kuiru la saŭcon dum 15 minutoj, aldonu la melongenrulaĵojn kaj kuiru ankoraŭ dum 20 minutoj. Pulvorŝutu per la restanta fromaĝo en pecetoj kaj baku en forno je 200°C dum 15 minutoj.

Pasta alla Norma (t.e. Pastaĵo je „la Norma”)

Kial tiu ĉi nomo? Ŝajnas ke katania (sicilia italo) fama komedi-verkisto Nino MARTOGLIO (1870-1921), frandante tiun ĉi pastaĵ-pladon, por klarigi ĝian grandan bongustecon ekkriis: „Chista è na vera Norma”, t.e. „tiu ĉi estas vera Norma” rilate al la fama teatra opero „La Norma” de Vincenzo BELLINI, ludita en la teatro La Scala de Milano, en la jaro 1831. Stranga koincido: la unua interpretistino de Norma nomiĝis Giuditta PASTA (t.e. Pastaĵo)

Alia versio de la origino de la nomo resendas al Norma, juna katania instruistino kiu estis komparata kun tiu ĉi plado, pro beleco kaj gusto.

Certe la „Pasta alla Norma” estas plado unika kaj neforiranta pro gustoharmoniigo.

Kiel multaj el la plej bonaj receptoj, ĝi estis variigita: anstataŭ la mallongan paston kelkaj uzas la longan, anstataŭ sala selaktaĵo kelkaj uzas mocarelon aŭ alian fromaĝon, anstataŭ frititaj, rostitajn melongenojn ktp.

Elektu vi mem kiel pretigi tiun ĉi pladon, plenumante la suban recepton aŭ ŝanĝante kelkajn ingrediencojn, kaj bonan apetiton!

Pasta alla Norma laŭ la tradicia maniero

Ingrediencoj: 350 g da pastaĵo el malmola tritiko, 400 g da melongenoj, 500 g da tomatoj, 100 g da sala selaktaĵo, 2 ajleroj, folioj de bazilio, kiom sufiĉas da olivoleo kaj da semoleo por friti, salo kaj pipro.

Tranĉu la melongenojn 2-3 mm dikaj. Surmetu dikan salon kaj lasu ilin ripozi dum 1 horo, por ke foriru ilia maldolĉa akvo.

En alta fritilo, per abunda arakidoleo aŭ alia semoleo aŭ

pli bone olivoleo, fritu la tranĉaĵojn de melongenoj, malmultajn ĉiufoje, turnante ilin je duonkuirado. Lasu deguti per borita ĉerpilo kaj metu ilin sur sorbopapero.

Dum la salo laboras kaj la akvo foriras de la melongenoj, metu dum kelkaj momentoj la tomatojn en bolantan akvon; lasu ilin guti kaj malvarmigu ilin per flua akvo; senŝeligu kaj tranĉu pecete ilin. En pato iom rostu la ajlerojn, haketitajn, per 4-5 kuleroj da olivoleo. Aldonu la tomatojn, la foliojn de bazilio pece, la salon kaj la pipron laŭ via volo, kaj kuiru dum 10-15 minutoj.

Kuiru la pastaĵon en sala akvo, senakvigu kaj metu ĝin en supujon, kien vi jam metis 1 supĉerpilon da saŭco, miksu kaj disdonu (metu) ĝin sur telerojn; aldonu supre plian saŭcon, la frititajn melongenojn, kaj la salan selaktaĵon raspitan per raspilo tra grandaj truoj aŭ tranĉitan pecete.

Oni konsilas manĝi „la pasta alla Norma”-n tuj (tuj kiam preta). Vi povas konservi ĝin en fridujo, en ujo hermetike fermita, maksimume 2 tagojn. Ne frostigu!

Freŝaj tomatoj aŭ en skatolo? Certe, se vi povas, uzu ilin freŝaj; se ne eblas, elektu tiujn en ladskatolo!

Pasta alla Norma laŭ originala maniero

Ingrediencoj: 320 g da pastaĵo el malmola tritiko, 2 oblongaj melongenoj, 2 ovalaj melongenoj, 500 g da tomatoj, 150 g da sala selaktaĵo, 1 ajlero, iomete da bazilio, kiom sufiĉas da olivoleo kaj da arakidoleo, salo kaj pipro.

Metu dum kelkaj momentoj la tomatojn en bolantan akvon; lasu ilin guti kaj malvarmigu ilin per flua akvo; senŝeligu kaj tranĉu ilin en

pecetojn. En pato rostetu la ajleron, haketitan, per 4-5 kuleroj da olivoleo. Aldonu la tomatojn, la salon kaj la pipron laŭ via volo, kaj kuiru dum 10 minutoj. Lavu kaj tranĉu la oblongajn melongenojn laŭ la longeco, tranĉu la pulpon damtabule (t.e. en kvadratojn, horizontale kaj vertikale) kaj baku en varma forno je 200°C dum 30-35 minutoj.

Lavu kaj tranĉu je 3-4 mm, laŭ la larĝo, la ovalajn melongenojn. En alta fritilo, per abunda arakidoleo aŭ alia semoleo aŭ pli bone olivoleo, fritu la tranĉaĵojn de melongenoj, malmultajn ĉiufoje, turnante ilin je duonkuirado. Lasu deguti per tru-ĉerpilo kaj metu ilin sur sorbopaperon. Per kulero, elfosu la pulpon de la bakitaj melongenoj (ne forĵetu ĝin, pulpon vi povos uzi por aliaj receptoj!).

Kuiru iom malmola la pastaĵon en sala akvo, senakvigu kaj metu ĝin en la poton kun la saŭco, kunigu la frititajn melongenojn, flamigu la fajron dum kelkaj momentoj, miksu. Plenigu la bakitajn oblongajn

melongenojn sen pulpo per la miksaĵo de pastaĵo kaj frititaj melongenoj, aldonu supre la salan selaktaĵon pecete kaj la foliojn de bazilio.

Melongenaj ŝipetoj

Necesas melongenoj longaj kaj malgrandaj. Tranĉu ilin duone laŭ la longo. Elprenu la pulpon el la melongenoj sen tuŝi la ŝelon kaj metu ĝin en ujon, tegu ĝin per tomata saŭco, kuirita (aŭ mi preferas ne kuiritan), kun olivoleo kaj salo. Baku. Kiam ili estas kuiritaj, surmetu pecon da fromaĝo „mocarelo" aŭ alian freŝan fromaĝon. Baku ankoraŭ ĝis la fromaĝo iĝas iomete orkolora.

Ĉu vi ne havas multan tempon? Jen du tre simplaj bongustaj pladoj:
1. Tranĉu melongenojn en striojn kaj rostu ilin, kondimentu per olivoleo, salo kaj ajlero.
2. Tranĉu pecete, kuiru kun oleo, salo kaj ajlero.

(La fotojn ni prenis el interreto)

4 receptoj de Julia SIGMOND

FLAVA KAZEO

INGREDIENCOJ
0,5 l lakto
5 ovoj
2 kuleroj da sukero
pinĉpreno da salo
sekvinbero (laŭdezire)

PREPARADO
En plata kaserolo ni miksu la lakton, la sukeron kaj la salon. Je malgranda fajro ni kirlu ĝis ĝi ekbolas. La 5 ovojn bone batitajn ni enmiksu tre malrapide, singardeme. Ni kirlu la likvaĵon, ĝis ĝi iĝas kazeosimila. Poste ni

verŝu ĝin aŭ tra iun kribrilon, aŭ tra iun gazon, por ke la superflua likvaĵo povu forgluti. La senlikvan kazeon ni metu por kelkaj horoj en la fridujon. Poste la bongusta flava kazeo estas distranĉebla, kiel fromaĝo.

NUDELO, GORGONZOLA, FUNGO

INGREDIENCOJ
250 gr ŝampinjonoj
250 gr nudeloj
50 gr butero
200 gr dolĉa gorgonzola (aŭ io simila)
1,5 dl laktokremo
iom da pipro muelita
50 gr raspita parmezano (fromaĝo)

PREPARADO
En fritilo metu iom da oleo kaj la ŝampinjonojn fritetu. En la buteron fandiĝintan metu la gorgonzolon erigita kaj aldonu la laktokremon. Ĝi iĝos kiel kremo.
Aldonu la pipron muelitan, la fungojn kaj la duonon de la raspita fromaĝo. La nudelojn boligitajn enmiksu en la bongustan saŭcon kaj surmetu la alian duonon de la raspita fromaĝo.
Surtabligu ĝin ankoraŭ varmega!

PARMEZANAĴO EL MELONGENOJ

INGREDIENCOJ
4 melongenoj
500 gr tomat-kribraĵo
1 ovo
1 bulbero de ajlo
1 tufeto el freŝa baziliko

50 gr parmezano (parma fromaĝo)
250 gr fromaĝo fumaĵita („mozzarella affumicata)

PREPARADO
Tranĉu la melongenojn en sufiĉe maldikajn eltranĉaĵojn kaj aranĝu ilin en fajrorezista kaserolo. Dissemu super ili unu pinĉoprenon da dika salo. Metu ilin en la fornon je malalta temperaturo por 10 minutoj, por ke ili perdu la troan akvon. Fritu ilin en abunda olivoleo kaj demetu sur folion el sorba papero.
Saŭco: Fritetu la bulberon de ajlo en olivoleo, sur ĝin surverŝu la tomatkribraĵon. Salumu kaj koncentru la saŭcon. Aldonu la bazilikon. Tranĉu la fromaĝon je maldikaj tavoletoj, kirlu la ovon, preparu la parmezanaĵon.
En la fajrorezistan kaserolon demetu tavolon el la tomatosaŭco, sur tiun demetu tavolon el melongenoj, sur tiun demetu tavolon el fumaĵita fromaĝo, penikŝirmu per la kirlita ovo.
Ripetu la 4 operaciojn ĝis elĉerpiĝo de la ingrediencoj (la lasta tavolo estu melongenoj plus saŭco.) Sur la tuton dissemu la skrapitan parmezanon kaj la restintan bazilikon erigitan.
Metu en fornon, je 180°C dum 20 minutoj.

VANILA KORNETO

INGREDIENCOJ
330 gr faruno
250 gr margarino aŭ butero
130 gr muelita juglando
100 gr vanila sukerpulvoro
pinĉpreno da salo

PREPARADO
Miksu la farunon kaj la margarinon. Aldonu la juglandon muelitan, la pulvorosukeron kaj la salon. Knedu ilin bone. Formu stangetojn kaj

faru kornetojn malgrandajn, kiel etfingro. Ĉe malgranda fajro baku atente nur kelkajn minutojn, ke la koloro restu blanka.
Tuj rulu la kornetojn en sukerpulvoron, sed nur post malvarmiĝo konsumu ilin!

Roskilde Festivalo en Danio (24.06-2.07.2017)

Mi skribas al vi, ĉar membroj de TEVA povas esti interesataj en partopreno en sufiĉe alloga agado, kiun ni organizas ĉi-somere.
Temas pri festivala teamo de helpantoj, kiuj kontraŭ volontula laboro en ricevas senpagan enirbileton al tiu grandioza aranĝo.
La kerno de nia bazejo estas vegana kuirejo, kiun ni ĉiutage kunkreas por manĝigi niajn laborantojn.
Ĉi-jare, la plejmulto de ili estos esperantistoj. Pro tio ni pensas, ke anoj de TEVA povus aparte bonfarti.
Jen la ligilo al informoj pri nia agado: *roskildefestivalo.dk*.
Priskribo de nia vegana kuirado: *roskildefestivalo.wordpress.com /vegan*.
Ĉiuj informoj necesaj por aliĝi troviĝas en la menciita retpaĝo.

Kun amikaj salutoj,

Mariusz HEBDZYŃSKI
Nome de Roskilde Esperanto-Teamo

Ĉiao: Eksterordinara grajno/kerno por la sano (I.)

Ĉiao estas manĝebla grajno, kiu estas la frukto de dezerta planto, nome *Salvia hispanica*. Ĝi estas indiĝena en Meksiko kaj en Sudorienta Ameriko. Jam eĉ la aztekoj uzis ĝin. Nuntempe ĉe la amerikanoj ĝi estas tre populara, kvankam komence oni uzis ĝin kiel besto-nutraĵon. Sed multaj esploroj montris, ke ĝiaj tre fortaj sanigaj efikoj validas ankaŭ por homoj.

Ĝiaj karakterizaj trajtoj

Karakterizaj trajtoj de la grajno ĉiao estas ĉefe la proporcio de alta omega-3 gras-acida enhavo kaj ekvilibra/ kompensa omega-3, omega-6 gras-acido.

La verkisto de „Superfoods for Dummies” skribas, ke ĝia avela gusto bone taŭgas por diversaj manĝaĵoj. Aldone ĝi povas ensorbi multe da akvo. Pro tio ĝi tre rapide plenigas la stomakon, tiel ke la ensorbiĝo de sakarido malrapidiĝas kaj tiamaniere ni manĝemos pli malfrue. Aldone, tiu ĉi eco igas la grajnon redukti pirozon kaj ĝi trankviligas ankaŭ la plenigitajn intestojn.

La efikoj de la grajno ĉiao

1. Kontraŭinflama: La multaj ne-saturitaj gras-acidoj reduktas la inflamon. La esploristoj asertas, ke la grajno ĉiao estas la plej bona planta fonto de la omega-e gras-acido.

2. Kontraŭ tro alta sangosukera nivelo: La grajno ĉiao estas respondeca pri la rego de sangosukera nivelo, tiel ĝi malhelpas la estiĝon de diabeto laŭ la deklaro de la instituto Science Research. La scienca artikolo mencias en la jaro 2007, ke la grajno ĉiao havas eksterordinare malaltan sangosukeran indekson, ĝuste pro tio ĝi malrapide altigas la sangosuker-nivelon, kiu do regas la nivelon.

3. Korekto de la digesto: La grajno ĉiao enhavas ĉ. 28 procentojn da fibroj, tial ĝi povas plibonigi la digeston grandmezure. La grajno enhavas ankaŭ digesteblajn kaj nedigesteblajn fibrojn, tiel ĝi malrapide digestiĝas, tio tenas malalta la provizon de insulino.

4. Ĝi defendas la koron kaj vaskularon. La grajno ĉiao malpliigas grandnombrajn riskajn faktorojn, kiuj povus konduki al kormalsano.

5. La grajno ĉiao estas bonega fonto de nutro-materialo: Ĝi enhavas multegajn vivnecesajn gras-acidojn, mineralajn materialojn kaj vitaminojn.

6. Ĝi altigas la energion: La grajno ĉiao donas energion kaj vivoforton.

7. Rego de la homa pezo: Klinikaj ekzamenoj pruvas, ke la grajno ĉiao povas esti efika aldono ankaŭ por maldikiga terapio. Ĝi reduktas la malsat-senton kaj postan deziron pri manĝaĵo. La grajno miksita kun fruktosuko ĝis la tagmezo garantias elanon, impeton.

8. Ĝi helpas la dormon. La grajno ĉiao enhavas triptofanon, kiu estas aminoacido kaj respondecas por la profunda dormado.

9. Ĝi reduktas la nivelon de la kolesterolo.

10. Helpe de la grajno oni povas preventi la estiĝon de kanceraj malsanoj. Ĝi estas forta antioksidanto, tial ĝi neniigas la malutilajn liberajn radikojn, krome ĝi havas proteinaz-inhibantojn, kiuj ankaŭ helpas neniigi la kancerajn ĉelojn.

(Fino de la unua parto)

Fonto: http://chia-mag.hu. Esperantigis: Georgo Flender
flender.gyorgy@gmail.com; www.georgo.mlap.hu

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kiel?

Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Eblas sendi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

Floranta prunelarbo (foto de Heidi Goes) (vd p. 11)

ESTRARO DE TEVA – 2017

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI	Italio
	(*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang Ziming, Direktoro de Haiming-Instituto, No.902 in building A4, fenghuang-ling-lu CN-530000 Nanning, Guangxi, 470201831@qq.com	中华人民共和国
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. **E-poŝto: giommpax@alice.it aŭ teva@ivu.org**
Nia retejo: www.vegetarismo.info.